キラリ！充実 仲間づくり

女性学級生募集中

【内容】料理教室や健康講話など、各地区オリジナルで学級生が年間の活動を計画し、学級を運営します。
【対象】市内在住または勤務の女性、各地区先着 50 人
【申し込み】下記で電話申し込み受付中

学級名	申し込み・問い合わせ	
真岡地区	生涯学習課（市公民館）	☎82-7151 FAX83-4070
真岡西地区	真岡西分館	☎84-6781 FAX84-6936
山前地区	山前分館	☎82-2802 FAX83-6146
大内地区	大内分館	☎82-2704 FAX83-6147
中村地区	中村分館	☎82-2902 FAX83-6148
二宮地区	二宮分館	☎74-0107 FAX74-0187

※生涯学習課（市公民館）…日曜・祝日休
各分館 …日・月曜・祝日休

市民講座

レザークラフト講座

【とき】5 月 12 日・19 日・26 日、6 月 2 日・9 日
各土曜日、全 5 回、午前 9 時 30 分～正午
【ところ】市公民館真岡西分館【対象】市内在住または勤務の方 先着 20 人
【内容】おしゃれなバッグを作ります。
【受講料】3,500 円程度（材料費）
【持ち物】タオル、新聞紙

市民講座

素敵で簡単！

押し花講座

【とき】5 月 19 日、6 月 2 日・16 日・23 日・30 日
各土曜日、全 5 回、午後 1 時～3 時 30 分
【ところ】市公民館真岡西分館【対象】市内在住または勤務の方 先着 25 人
【内容】押し花で作品を作ります。
【受講料】6,000 円程度（材料費）
【持ち物】花、タオル、新聞紙、はさみ

【申し込み･問い合わせ】4/28(土) まで電話受付(月･日曜･祝日休)
市公民館真岡西分館 ☎ 84-6781 FAX84-6936

根本山しぜん体験教室

お弁当を持って小貝川へ行こう

【とき】5 月 13 日（日）午前 9 時 30 分～午後 2 時
※雨天の場合は、20 日（日）に延期
【ところ】根本山自然観察センター
【対象】一般の方、親子（小学 4 年生以下は保護者同伴）先着 30 人
【内容】小貝川でのんびり川遊びをしたり、浅瀬に入って川の生き物を観察します。
【持ち物等】濡れても大丈夫な服装と運動靴、帽子、たも網、バケツまたは水槽、お弁当、レジャーシート、飲み物

【申し込み･問い合わせ】4/27（金）～受付（月曜日休）
根本山自然観察センター ☎83-6280 FAX83-4624

浄水器の使用について

水道水には、細菌などによる汚染を防ぐため、蛇口から出る水 1 リットル中に 0.1mg 以上の塩素が残っていることが水道法によって定められています。しかし、浄水器の中には、この残留塩素を基準値以下の濃度にまで除去するものがあるようです。

このような場合、配管の状況や使用状態等によっては、蛇口から出る水が細菌などによって汚染されることが懸念されますので、取扱説明書に従ってカートリッジ交換等の定期的なメンテナンスを行い、衛生管理の徹底をお願いします。

なお、給水管を切断して浄水器（元付け型浄水器）を取り付けるときは、市水道課に給水装置工事（改造工事）の申し込みが必要になります。また、その取付工事を真岡市指定給水装置工事事業者以外が行うと、不正工事になりますのでご注意ください。

【問い合わせ】水道課庶務係 ☎83-8167 FAX84-7512

40 歳になったら生活習慣病検診を受けましょう！

5 月の集団検診予定表

都合のよい日・会場を選んで受診しましょう。日程変更・新規申し込み、予約日に検診を受けられなかった方はご相談ください。集団・施設を併せ、同じ内容の検診は年度内に 1 回のみです。

《生活習慣病検診》【受付】午前 8 時～10 時

日（曜日）	実施会場
1（火）8（火）14（月） 21（月）29（火）31（木）	総合福祉保健センター
10（木）	真岡工業団地総合管理協会
15（火）16（水）	山前農村環境改善センター
22（火）23（水）	大内農業構造改善センター

【対象】市内在住で下記の内容を満たす方

検診の種類	対象者	自己負担金
特定健診	40～74 歳で国保加入	無料
後期高齢者健診	75 歳以上	
胃がん検診	40 歳以上	400 円
肺がん検診		100 円（たん検査あり 300 円）
大腸がん検診		100 円
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	100 円
肝炎ウィルス検診	40～70 歳の 5 歳刻みの方	無料

《女性がん検診》【受付】午後 1 時 30 分～2 時 15 分

日（曜日）	実施会場
21（月）	大内農業構造改善センター

【対象】市内在住で下記の内容を満たす方

検診の種類（内容）	対象者	自己負担金
①子宮がん検診（頸がん検査）	40 歳以上全員	300 円
②乳がん検診（超音波・マンモグラフィ）		400 円
骨密度検診	同日に①か②を受診する方	100 円

【申し込み・問い合わせ】
健康増進課成人健康係 ☎ 83-8122 FAX83-8619

～スポーツで友だちづくり～

子供バドミントン教室

【とき】5 月 12 日～6 月 9 日、毎週土曜日
全 5 回、午前 10 時～正午
【ところ】総合体育館【参加費】無料
【対象】市内の小学 4～6 年生
先着 40 人
【持ち物等】バドミントンラケット、運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
【申し込み】下記へ 4 月 25 日（水）から、電話（平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）・FAX・E メールで申し込みください。

楽しく運動♪

子供体操教室

【とき】5 月 12 日～6 月 9 日、毎週土曜日
全 5 回、午後 2 時～4 時
【ところ】総合体育館　【参加費】無料
【対象】市内の小学生　先着 40 人
【内容】マット運動、トランポリン
【持ち物等】運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
【申し込み】下記へ 4 月 25 日（水）から、電話（平日午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）・FAX・E メールで申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】E メール sports@city.moka.lg.jp
スポーツ振興課 ☎ 84-2811 FAX84-6258

携帯電話用 HP（ホームページ）をご覧ください

市からのお知らせやイベント情報などが、携帯電話からご覧になれます。お時間があるときに、ぜひご利用ください。http://www.city.moka.tochigi.jp/mob または右記の QR コードをご利用ください。

【問い合わせ】秘書課広報広聴係
☎ 83-8100 FAX83-5896

5 月の乳幼児健康診査

項　目	と　き	対　象
4 カ月児健診	18 日（金）	H23 年 12 月 22 日～H24 年 1 月 15 日生
9 カ月児健診	10 日（木）	H23 年 6 月 17 日～7 月 23 日生
1 歳 6 カ月児健診	11 日（金）	H22 年 9 月 21 日～10 月 9 日生
	25 日（金）	H22 年 10 月 10 日～10 月 31 日生
3 歳児健診	8 日（火）	H21 年 4 月 11 日～4 月 30 日生
2 歳児歯科検診	28 日（月）	H22 年 5 月生

【受付時間】午後 1 時 10 分～40 分
※健診は約 2 時間かかります。
【ところ】総合福祉保健センター【持ち物】予診票、母子健康手帳、歯ブラシ（歯科検診）
【その他】3 歳児健診は、尿検査があります。

5 月の「子育て相談」

【とき】9 日（水）午前 9 時 30 分～11 時
【ところ】総合福祉保健センター
【内容】①育児相談・栄養相談（要予約） ②身長・体重測定（予約不要）【持ち物】母子健康手帳

【問い合わせ】健康増進課母子健康係☎ 83-8121 FAX83-8619

離乳食教室 3 回食に向けてのすすめ方

【とき】5 月 17 日（木）
午前 10 時～11 時 15 分
【受付】開始 5 分前まで
【ところ】総合福祉保健センター
【内容】講話「離乳食の進め方」「赤ちゃんの予防接種と健康」【持ち物】母子手帳、筆記用具
【対象】おおむね 8～9 カ月で離乳食が 2 回食になっているお子さんと保護者　先着 20 組

【申し込み・問い合わせ】4/27（金）9:00 ～電話受付
健康増進課母子健康係 ☎ 83-8121 FAX83-8619

＜5 月の予定＞

子育て支援センター＆サロン

【子育て支援センター・子育てサロン開設日】

と　こ　ろ	開設日・時間
子育て支援センター	月～土（祝日は除く） 午前 9 時～午後 5 時
子育てサロン西分館（市公民館真岡西分館）	火～金（祝日は除く） 午前 9 時～正午、午後 1 時～午後 5 時
子育てサロン大内分館（大内農業構造改善センター）	8 日・15 日（火） 午前 9 時～正午
子育てサロン二宮分館（二宮コミュニティセンター）	9 日・16 日（水） 午前 9 時～正午
子育てサロン中村分館（中村農村環境改善センター）	10 日・17 日（木） 午前 9 時～正午
子育てサロン山前分館（山前農村環境改善センター）	11 日・18 日（金） 午前 9 時～正午
にのみや保育園子育て支援センター	月～金（2・15・23・31 日、祝日は除く） 子育て広場：午前 9 時～正午 子育て相談：午後 1 時～3 時

【子育て支援センターの行事予定】

10 日（木）午前 11 時～	三つ子室長のおしゃべりタイム
26 日（土）午前 10 時 30 分～	子どもフェスティバル

【問い合わせ】子育て支援センター☎ 84-1545（FAX 兼）

【にのみや保育園子育て支援センター行事予定】

9・16・30 日（水）午前 9 時～正午	体育あそび
1 日（火）午前 10 時～	こどもの日集会
24 日（木）午前 10 時 45 分～	三つ子室長のおしゃべりタイム

【問い合わせ】にのみや保育園☎ 73-2200 FAX74-2611

市内保育所（園）でいっしょに遊ぼう♪

エンゼル広場（施設開放）＆もしもしテレフォン相談室

【とき】5 月 2 日（水）
《エンゼル広場（施設開放）》午前 9 時 30 分～11 時
《もしもしテレフォン相談室》午後 1 時～4 時

【ところ・連絡先】

真岡保育所	☎82-2200	中村保育所	☎82-4003
西田井保育所	☎83-1043	物部保育所	☎75-0305
西真岡保育園	☎84-1313	真岡めばえ保育園	☎82-3955
萌丘東保育園	☎82-1437	西真岡第二保育園	☎80-1760
にのみや保育園	☎73-2200	真岡あおぞら保育園	☎82-5347

みんなのひろば

●芳賀真岡ジュニア陸上教室生徒募集
【対象】芳賀郡市内小学生【練習会場】真岡中学校校庭他【練習日】毎月第 2・第 4 日曜日 9:00～11:30【会費】2,000 円（保険費など）【申し込み・問い合わせ】芳賀真岡陸上競技協会（服部）☎ 090-8306-1157

●春季区対抗壮年ソフトボール大会参加チーム募集
【とき】5 月 6 日（日）※ナイトゲーム【ところ】市民公園【費用】（大会参加料）9,000 円（年間登録料）5,000 円【申し込み】4/25（水）までに電話【代表者会議】4/28（土）19:00～市公民館 3･4 会議室【問い合わせ】真岡市ソフトボール協会事務局（橋本）☎ 090-7275-3948